

ACTION SANTÉ

N° 6
Mai 2016

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice d'Action Santé Mont-Bellevue (ASMB), d'Annie Roy, conseillère en saines habitudes de vie et celle des partenaires d'ASMB qui oeuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.

LE TRANSPORT ACTIF : j'adopte!



Qu'est-ce que le transport actif?

Le transport actif, c'est toute forme de transport où l'énergie est fournie par l'être humain. Comme, par exemple, la marche, la bicyclette, un fauteuil roulant non motorisé, des patins à roues alignées ou une planche à roulettes. Il existe de nombreuses raisons pour se déplacer activement : marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus, se rendre à l'école ou au travail en bicyclette.

Saviez-vous que...



Seulement 40 % des jeunes
sont suffisamment actifs?

Le transport actif vers l'école a baissé
de 50 % en moins de 30 ans.

Seulement un jeune sur cinq se
déplace à pied ou à vélo pour se rendre
à l'école.



C'est bon pour la santé d'être en transport actif!

Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que les enfants de 5 à 11 ans soient physiquement actifs, à une intensité moyenne ou élevée, pour une durée d'au moins 60 minutes par jour. **Bouger plus d'une heure par jour** favorise chez les enfants leur développement, leur santé et leur bien-être. **Le transport actif est un des moyens pour atteindre cette recommandation** : en l'intégrant à votre quotidien et à celui de votre enfant, dès son jeune âge, les bienfaits se feront sentir très tôt et auront plus de chance d'être maintenus une fois à l'âge adulte.

Le transport actif procure des bienfaits sur plusieurs plans

Pour la santé :

- Le développement de saines habitudes de vie.
- La réduction des maladies chroniques.
- L'amélioration de la santé cardiovasculaire.
- La réduction du stress et une saine gestion du poids.



Pour l'environnement :

- La réappropriation des rues de son quartier.
- La réduction de la circulation automobile, en général, près des écoles, donc l'amélioration de la sécurité auprès des établissements scolaires.
- L'écologie, car il permet une réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Sur le plan économique :

- L'économie d'essence et de stationnement

L'impact de l'activité physique sur la réussite éducative

Certains chercheurs ont démontré une association claire entre l'activité physique et la réussite éducative. L'activité physique pourrait contribuer à :

- Améliorer les résultats scolaires.
- Améliorer la concentration et la créativité.
- Améliorer la mémoire, le sens de l'observation, le jugement et le contrôle.
- Favoriser une attitude positive.
- Avoir un effet positif sur l'estime de soi.
- Améliorer la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance à l'école.

Source : bougerjenmange.ca

EN MAI, IL FAIT PLUS BEAU À VÉLO!

Profitez du Mois du vélo pour célébrer le début de la saison du vélo!

C'est le mois de mai! La neige a disparu, les feuilles commencent à pousser, les oiseaux chantent et les Québécois sortent de leur hibernation... à vélo! Parce que s'il fait beau en mai, il fait encore plus beau à vélo!



Se déplacer sur 3 km = 50 % de l'exercice quotidien recommandé chez les enfants

PLUS FACILE ET AVANTAGEUX QU'ON NE LE PENSE

Souvent, on imagine qu'une certaine distance est trop grande pour être parcourue à pied ou à vélo. Calculez le nombre de kilomètres qui séparent la maison de votre destination. Faites le trajet un jour de congé pour confirmer le temps de déplacement, vous pourriez être surpris d'y prendre goût et de constater les changements positifs sur votre santé!

0-5 km

Pour une distance inférieure à 5 km, en ville, le vélo est le mode de transport le plus rapide. Temps de déplacement estimé : 25 minutes pour 5 km.

6-12 km

Cette distance peut constituer votre activité physique hebdomadaire vous évitant une visite au gym! Temps estimé : 45 minutes pour 12 km.

13 km et+

Cette distance exige un vélo en bonne condition et des vêtements adaptés. Apportez des vêtements de rechange au besoin. Vous pourriez aussi décider de faire le trajet 2 à 3 fois par semaine.

Opter pour le transport en vélo : mythes et réalités

Voici quelques arguments pour répondre aux excuses que nous entendons souvent pour tourner le dos au transport actif! Vous verrez, ce n'est pas si compliqué de se mettre en action!

Je ne suis pas suffisamment en forme!

Vous verrez qu'au lieu de vous épuiser, se déplacer à vélo améliorera votre condition physique et vous donnera de l'énergie. Essayez-le une semaine et constatez comment vous vous sentez. Vous pouvez aussi l'utiliser 2 à 3 fois par semaine, il n'y a aucune obligation à l'utiliser tous les jours!

Je dois amener les enfants à la garderie ou à l'école!

Accompagnez vos enfants à pied ou à vélo, à l'école, est une excellente opportunité pour leur transmettre le goût du vélo et des déplacements actifs! Les enfants ont besoin de dépenser de l'énergie tous les jours. Profitez-en pour leur enseigner comment se déplacer dans le quartier.

Je dois faire des courses en revenant du travail ou de l'école!

Installez un porte-bagage sur votre vélo, une sacoche ou un panier afin de pouvoir transporter vos achats. Le sac-à-dos est aussi facile à utiliser tant à pied qu'à vélo.

Je n'aime pas rouler dans le trafic!

Planifiez votre trajet afin d'emprunter de petites rues et des voies cyclables. Il vaut mieux faire de petits détours et se sentir confortable dans la rue que prendre un trajet plus direct, mais stressant à cause du trafic automobile.

Je suis fatigué après ma journée de travail, je n'ai pas envie de pédaler!

À moins d'avoir un travail physique, votre fatigue est certainement reliée au stress et à l'effort psychologique nécessaire pour accomplir vos tâches. Pédaler modérément jusqu'à votre domicile vous permettra de décompresser, de libérer votre esprit et vous donnera de l'énergie.

Source : <http://www.moisduvelo.quebec/outils-promo>



Le transport actif au coeur du quartier grâce au Trottibus!

Le 6 avril dernier, l'école Jean XXIII procédait au lancement officiel de son Trottibus. Une dizaine de jeunes prennent part à ce nouveau véhicule actif, à tous les matins, grâce à la collaboration précieuse de quatre parents bénévoles et de cinq jeunes leaders de l'école.

L'idée est que les jeunes se rendent à l'école à pied, en toute sécurité, en compagnie de leurs camarades et de parents soucieux de la santé des enfants. De prime abord, l'activité permet de découvrir les rues du quartier, d'identifier le lieu de résidence des amis, ainsi que de reconnaître les parents impliqués comme des ressources de confiance dans le quartier. Les parents ont même l'occasion de socialiser entre eux et d'apprendre à mieux connaître leurs voisins de quartier!

Ce bol d'air frais matinal aide également les enfants à se concentrer une fois rendus sur les bancs d'école et, par conséquent, à améliorer leurs résultats scolaires. Que de points positifs pour cette belle initiative portée par l'équipe-école d'Isabelle Laroche, directrice de l'école Jean XXIII, et orchestrée par l'intervenante en saines habitudes de vie du même milieu, Marie-Hélène Dussault!

Le Trottibus est un programme qui a été mis sur pied par la Société canadienne du cancer (SCC), il y a cinq ans. Marie-Michèle Dorais, agente de développement / transport actif pour la SCC, a soutenu durant l'automne toute l'équipe de l'école Jean XXIII, ainsi que les bénévoles, au démarrage de ce projet qui souhaite accroître le nombre de marcheurs pour se rendre à l'école. En effet, il y a encore du travail à faire pour renverser la tendance : seulement 30 % des jeunes Québécois marchent pour se rendre à l'école, alors qu'en 1970, la proportion était de 80 %.

Sans la participation honorable des bénévoles, les jeunes du quartier ne pourraient prendre part au Trottibus. Si vous êtes un adulte, un parent ou un des grands-parents du quartier, disponible les matins de semaine entre 7 h 30 et 8 h et que vous êtes intéressé à vous tenir actif, n'hésitez pas à communiquer avec Marie-Hélène Dussault à l'école Jean XXIII pour obtenir plus d'informations : 819 822-5658.

Bas de vignette :

Bas de vignette : Raphaël Boisvert, stagiaire à la SCC, Marie-Hélène Dussault, intervenante en saines habitudes de vie à l'école Jean XXIII, Isabelle Laroche, directrice à l'école Jean XXIII et Marie-Michèle Dorais, agente de développement pour la SCC.

